



## セルフメディケーションと食品② 話題の食品:気になる情報(1)

No.13-1で「公告の落とし穴」にはまらないためのポイントを5つ挙げましたが、最近ではもう少し追加しなければならないようです。大手企業の機能性表示食品などの新聞広告やインターネット上のホームページなどでは、きれいなカラーのイラストやグラフなどを用いて医薬品並み(以上)の「効果や作用」を印象づけています。それだけを見れば確かに効果はありそうで気持ちが動きますが、効果の程度や確からしさのレベルは医薬品に比べてずっと低いものです。限られた人数や条件での効果や副作用の試験では、大勢の人に当てはまるかどうかは不明なのです。二つのポイントを追加します。

落とし穴の例⑥ 公告に示されているデータは、受け手が想像する「効果や作用」よりもずっと低い

落とし穴の例⑦ メーカーが示すデータは大勢の人に当てはめられるものではなく、自社に不利なデータは示されないのが普通である

今回の気になる情報として「グリシン」について考えてみましょう。グリシンと言えば味の素から出ている「グリナ」でしょう。睡眠サプリとしてグリナが発売されてから10年で100万人以上の方が使ったそうです。謳っているのは「睡眠改善効果」ですが、100万人の方は本当に睡眠が改善されたのでしょうか？

ある成分が「効く」というときには、その成分の本質(どんなもの?)と作用機序(どうして効くの?)を確かめなければなりません。

グリナの成分グリシンは、必要に応じて身体の中でつくられているアミノ酸で、人では1日に約45gのグリシンが体内で合成されており、食事として魚介類や肉類などのタンパク質(何種類ものアミノ酸が結合してできている)からも3~5g摂取されているといわれています。グリナの一日摂取量の目安も3gです。

さて、睡眠薬の多くは脳に作用して効果を現しますが、グリシンも脳に作用するのでしょうか？

グリシンを食べると、腸から血中に取り込まれます。しかし、グリシンは脳へは入れない性質を持っているので脳には作用しません。それではグリシンにはどのようなしくみで効くのでしょうか？

メーカーのうたい文句は「アミノ酸“グリシン”が深部体温を下げて深い睡眠に導きます」です。

ちょっと変な気がしませんか？グリシンは本来身体の中で作られているものであり、その10分の1以下の量を体外から取り入れることによって生命活動の基本である体温が簡単に下がるのでしょうか？

ヒトの睡眠や体温は脳にある体内時計が刻む生体リズムによって調節されています。睡眠と体温は体内時計を通して影響しあっており、他の研究で「眠りに入るときには自分で体温を下けている」「眠ると結果として体温が低くなる」ということが確かめられています。また、深部体温が低いときに眠りやすさが強くなることも事実です。

ここで問題になるのが、メーカーの言うように「グリシンが深部体温を下げるかどうか」です。

メーカーはラットを使った実験を根拠としています。確かに眠ると体温が1℃低くなりますが末梢血流を増加させて、深部体温を低下させる作用かどうかは明らかではありません。

また、睡眠の質が良くなるという実験もしていますが、試験対象者が11名しかいないので試験としての信頼性は高くありません。

さてどう判断しましょうか？

「作用はないが効果はある」ということもしばしば経験することです(プラシーボ効果)。



